Jabłka z jaglanką

smaczliwka.pl

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

25 min

6 porcji

Składniki:

- jabłka ekologiczne - 6 szt.
- kasza jaglana - 1 szklanka
- napój roślinny - 2 szklanka
- żurawina suszona - 1/2 szklanka
- orzechy pekan - garść
- orzechy włoskie - garść
- masło - 1 łyżka
- kardamon - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Temperatura pieczenia: 170 st. C + termoobieg.
Czas pieczenia: około 15 minut.
Forma do pieczenia: blacha wyłożona papierem do pieczenia.

Kaszę kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, wsypać do rondla i zalać „mlekiem roślinnym".
Dodać łyżkę masła i szczyptę kardamonu, gotować około 10 minut.
Wsypać posiekane orzechy i żurawinę, wymieszać i odstawić.

Przygotować jabłka: ściąć wierzch i wydrążyć gniazdo nasienne.
Do wnętrza każdego owocu włożyć po około 2 łyżki jaglanki – mocno docisnąć.

Wstawić do piekarnika, pozostawić do delikatnego pomarszczenia skórki jabłek.
Można posłodzić np. syropem klonowym.